

6月25日(火)

のりのつくだ煮の作り方

①だし、しいたけのもどし汁に砂糖、
料酒、みりん、こい口しょうゆを
あわせて、そこに小さく切ったしい
だけを加えて煮ます。

②煮えたら、かつおぶしときざみのり
を入れてさらによく煮ます。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ふたにくのごまみそやき
すまじる
のりのつくだに

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん さとう いりごま
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう あかみそ けいにく だしこんぶ けりぶし かつおぶし きざみのり
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ ピーマン キャベツ だけのこ にんじん しいたけ

クイズ17 10枚の海苔を数えるときの単位を何というのでしょうか。

①帖 ②本 ③巻

一口メモ

○先週の金曜日に3年生が「おさかな食育教室」を受けました。(株) うおいちと福島区食生活改善推進員協議会のふじの会のみなさまにお越しいただきました。大阪湾でとれる魚や魚が家庭にとどくまでの話をしていただき、おさかなタッチ体験やいわしの手開き体験をしました。手開きをしたいわしは、ふじの会のみなさまがおいしくからあげってくれました。いわしの中骨もおいしく「ほねせんべい」にしてくれました。「さかなが苦手だったけどおいしかった。」と感想をのべていました。



○きのうは、6年生がなかよし畑で植えていたじゃがいもを収穫しました。約6kgのじゃがいもが収穫できたので、きのう一人200gずつ持って帰っています。ご家庭でぜひご利用ください。



キャベツ	茨城県	にんじん	長崎県	たけのこ(水煮)	和歌山県
たまねぎ	佐賀県	ピーマン	宮崎県	しいたけ(乾)	大分県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①